来华外国留学生的文化适应压力及其应对策略

徐迩嘉[1]，廖思华[1]，胡晓檬[1]

（[1]中国人民大学心理学系，北京，100872）

摘要：随着教育全球化的不断加深以及一带一路战略的不断推进，来华学习的外国学生规模庞大、背景多元，但是时常遇到社会、文化、心理等方面的多重挑战，导致个体产生文化适应压力。如果个体无法选择有效可行的应对策略，将会严重影响其文化适应和心理健康水平。本文从文化心理学的角度出发，梳理并评述了来华外国留学生文化适应压力的来源、表现形式及影响因素，探讨来华留学生跨文化适应压力的不同类型以及可行有效的应对策略。在当前新冠疫情持续肆虐全球的背景下，本文的整合性综述将有助于研究者更好的理解和应对来华外国留学生所面临的严峻心理挑战，从而提升中国高等教育的国际化管理水平，塑造我国在高等教育领域的积极国际形象。

关键词：来华外国留学生，一带一路，文化适应压力，应对策略，国际化管理

分类号：B849:C91

1 引言

随着全球化的持续推进，不同国家之间在经济、社会、文化、教育等诸多方面的合作不断加强，尤其是高等教育国际化的趋势日益凸显。根据 IIE（The Institute of International Education）2020 年度的报告，尽管教育领域的国际交流受到新冠疫情的不良影响，但整体情况仍然呈上升趋势。外国留学生数量是国家高等教育实力的体现，如今国际留学生的目的国主要是以英语为母语的北美及西欧国家，但近年来，亚洲地区的留学生份额有所上升(Jon, Lee, & Byun, 2014)。在政府战略举措的支持下，我国目前正在逐步参与到全球留学生的市场竞争中，并已开展多项措施，积极在国际市场中推销自我，吸引更多外国留学生到中国学习。随着中国教育事业的蓬勃发展，外国留学生的数量从 2006 年不到 6 万人，到 2020 年已达 41 万人(UNESCO, 2020)。由此可见，我国高等教育全球化建设的成效十分显著。同时，从国家政策的角度出发，我国教育国际化的决心很大，《国家中长期教育改革和发展规划纲要》（2010-2020 年）中明确提出，要在 2020 年将我国建设成亚洲最大的留学生国家。因此，无论从宏观层面的教育政策，或者微观层面的文化心理，心理学家应从学习状况、心理适应、文化认同等多个方面关注来华留学生群体。

然而，来华留学生的文化背景往往与中国社会的文化背景存在巨大差异，因此会不可避免的经历跨文化适应的过程。在这一过程中，部分留学生能在保留自己母国文化习俗的基础上，良好的适应中国的学习和生活，但部分留学生在个体与客国文化环境持续接触后，不能很好的根据环境改变自身，因而出现文化适应压力(Liu et al., 2016)。例如，在建立人际关系方面，经过“蜜月期”后，来华留学生由于与中国朋友之间生活习惯、风俗语言等方面的差异而感到孤独，甚至是感知到被歧视(王冰一, 赵国栋, 2019)；在生活习惯方面，很多高校会在尽可能的范围内为留学生创造与本国文化相近的生活环境，但学校的大环境仍然是以中国文化背景为主，因此仍会出现适应困难的情况(An & Chiang, 2015)；此外，在学校管理中，管理人员与留学生之间互相了解的程度较低，这会造成来华留学生跨文化交流的不适应感(许蕴文, 2019)。这些或宏观或微观的因素都会导致来华留学生在文化适应的过程中产生心理压力、出现心理问题、危及心理健康。

面对文化适应压力，如能使用有效恰当的方式来应对，例如在学习和工作中采取积极主动的策略，就能帮助来华留学生更快更好的应对跨文化适应压力，避免产生更严重的心理后果。然而，已有的针对来华留学生的研究大多关注他们究竟会遇到哪些文化适应压力，并依据以往管理中国学生的经验来对不同情况进行处理和解决，但是效果并不理想。因为来华外国留学生的成长环境、人格特点等与中国学生不同，因此对于来华留学生的建议，不能简单的依据以往的管理经验。本文旨在从文化心理学的角度出发，分析来华外国留学生遇到文化适应压力时，会有什么行为表现，理解他们为什么会出现文化适应压力，并基于“压力—应对—适应”模型给出应对建议，从而帮助政府和学校更加了解来华外国留学生的心理需求，提出若干有效可行的建议，最终有助于提升我国的留学生教育质量以及高等教育领域的国际化地位。

2 文化适应压力

2.1 文化适应压力的概念及测量

学者认为跨文化适应（Cross-cultural Adaptation）是“由个体组成且具有不同文化的两个群体之间发生的持续的、直接的文化接触，导致主客方原有文化模式发生变化的情况”(Redfield，1936)。后来这一概念得到普遍认可，且沿用至今。那么在这个变化的过程中，个体必然会感受到一系列的困难和挑战，这些主观感受集合起来就是“文化适应压力”（acculturative stress）。Smart 和 Smart（1995）将其定义为“人们进入新的文化环境后感受到的困难”，这种困难的感受可能来源于新的文化环境、人际交往中或学习任务，甚至是心理因素。很多不同的研究对来华留学生的文化适应压力进行了探讨，但并没有明确提出这一概念，而是使用“跨文化适应问题”（崔涛，沈博，2019）或“跨文化适应危机”（王冰一，赵国栋，2019）等术语。来华外国留学生到中国留学后感受到的问题，其本质与“文化适应压力”是相同的，都是来华留学生在“文化适应”的过程中感受到的困难，因此在本文中我们统称为“文化适应压力”。

当前关于来华留学生文化适应压力的研究主要采用问卷、访谈的方式对其进行测量和探究。其中，广泛使用的标准化问卷是“国际学生文化适应压力量表” (Acculturative Stress Scale for International Students, ASSIS)。该量表共包括 36 个题目，采用 5 点评分，能够测量包括语言技能、歧视、跨文化关系、文化孤立和工作挑战五个方面感受到的困难。量表采用各项得分相加的计算方式，分数越大说明感受到的文化适应压力水平越高（Miller, Kim, & Benet-Martinez, 2011; Yu et al., 2014; Lee et al., 2019）。

2.2 文化适应压力的来源及表现形式

根据“文化适应压力”的概念界定可以看出，大部分来华留学生或多或少都会感受到一定的不适应感，那么这种文化适应压力主要来源于哪些方面？根据“压力—适应—成长动态理论”，个体初到新文化中都会经历一定的困难。首先，由于个体远离了自己的亲人和朋友，来到新的文化环境中，需要重新交友，但因语言问题，在这其中可能面临不顺。与此同时，留学生往往渴望融入客国文化（王冰一，赵国栋，2019），这种外部情况与内部需求之间的矛盾就会产生文化适应压力。其次，无论是否有外显的民族中心主义特征，几乎所有人都会对自己的民族和文化保持优越感，认为自己的文化观念是正确的，而这种观念是在不同文化观的影响下形成的。因此进入新文化后，出现的文化差异必然导致文化适应压力。

综上所述，来华留学生在华生活和学习期间会有很多不舒适的感受，而其中由与文化接触导致的问题，才能被称为“文化适应压力”。下面本文将从认知、情绪和人际关系方面梳理来华留学生文化适应压力的具体表现形式。首先，来华留学生从认知方面会感受到较大的文化适应压力。一方面，选择中国作为留学国家的学生，通常都对中国已经抱有极大的兴趣，且愿意了解中国文化，但往往准备不足。在实际的文化交流中，仍然会感受到极大的“文化冲击”。研究者通过深度访谈的方式发现，来华留学生在本国时都会对中国的传统功夫、传统文化十分感兴趣，然而到中国后，发现能接触中国传统文化的机会很少，并且内容与之前预想的也有差异，因此会感受到较大的挫败感（李小瑞，王占军，2020），这就形成了一种文化适应压力。另一方面，即使来华留学

生在来华前已经做了充足的准备，但由于远离自己熟悉的生活环境，且语言不通、沟通不畅，来华留学生常常很难理解中华文化，对生活的认同感普遍较低，因而产生不安全感（申莉，韩宪洲，2018），同时也会降低对自我表现的认同，因为形成恶性循环（胡玉婷，洪建中，刁春婷，2019）。

来华留学生形成的文化适应压力也会在情绪上有所表现。来华留学生是抑郁的高危人群，文化适应压力会阻碍来华留学生正常适应在中国的生活，因而增加患抑郁的风险(Liu et al., 2015)。这种抑郁情绪可能会在刚刚来华时，由于产生了"文化休克"，导致个体在新的环境中无法正常生活而出现抑郁情绪（何俊国，吴嘉豪，何程程，2020），也可能会在来华生活一段时间后，来华的新鲜感消失，而出现了孤独感和思乡感，在这种情况下还缺少社会支持就会出现抑郁情绪（丁学忠，王岩，肖易寒，2019）。另外，这种抑郁情绪通常是伴随其他负面情绪出现，而且可能在刚刚来到中国时有较大的负性情绪。研究发现，来华留学生在中国的情绪和心理的适应模式是 U 型曲线式变化（An & Chiang, 2015）。纵向研究发现，来华留学生的抑郁情绪与跨文化沟通能力、个人表现认同显著负相关，且这种相关持续存在（胡玉婷，洪建中，刁春婷，2019）。也就是说，如果无法进行良好的跨文化沟通，来华留学生可能会持续体验到抑郁情绪。

文化适应压力带来的负面效应也会影响来华留学生的人际关系。来华留学生的人际关系问题，既是文化适应压力的来源，也是文化适应压力的表现形式。前文提到，来华留学生往往会在人际交往中受挫，导致文化适应压力，而这种文化适应压力又会导致来华留学生在人际沟通中表现出焦虑的情绪状态，影响人际交往，从而形成恶性循环。

综上所述，文化适应压力主要来源于来华留学生外部环境和内部需求之间的差异，它会具体表现在认知、情绪、社会关系等多个方面。来华留学生和管理者可从这些行为表现上识别文化适应压力，进行合理应对。值得注意的是，在这些研究中，并没有直接提到"文化适应压力"，都是用问卷方式测量来华留学生在生活中感受到的不适，并将这些问题总结为来华留学生在文化适应过程中的压力表现，可见目前针对来华留学生文化适应压力的研究缺乏一致的规范和标准。

2.3 文化适应压力的影响因素

到底哪些因素会影响文化适应压力的程度？显然，来华留学生均会感受到文化适应压力，在工作环境领域，压力的"适度理论"（Wolever et al., 2012）认为工作压力与工作表现呈现倒 U 型曲线的关系，虽然鲜有研究对文化适应压力做过类似的描述和推论，但这一理论提示我们应该在关注文化适应压力内容的同时，也应关注文化适应压力的程度问题。

首先，外部环境因素会对个体的内部心理状态产生影响，其中影响来华留学生文化适应压力的因素主要包括家庭经济、文化背景和宗教信仰。少有研究详细区分来华留学生的家庭经济、宗教信仰和文化背景分别对文化适应压力的特异性影响，不过有研究者使用"文化适应压力量表"对就读于武汉大学的国际学生进行调查，采用回归分析的方法发现来自亚洲和非洲学生的文化适应压力比来自其他地区的留学生更大，已婚的留学生比未婚的留学生文化适应压力更大，同时宗教信仰也是文化适应压力的一个风险因素(Yu et al., 2014)。婚姻状态和宗教信仰作为文化适应压力的风

险因素容易理解，但来源地区出现这样的结果与人们的直觉理解存在差异。相比欧美国家，亚洲和非洲与中国的文化距离应该是更近的，文化背景的差异更小，本应感受到更低的文化适应压力。Yu 等人（2014）的研究中并未对这点进行详细说明。本文认为，应该从个体内部的准备状态来分析这种差异。文化适应压力是一种心理感受，因此是否产生文化适应压力也与内心的感受相关，来自亚非的留学生，可能往往对来中国之后可能面临的问题和困难准备不足，对中国文化的了解反而不如来自其他地区的留学生高，因此出现了这样的差异。

从内部因素来看，个体自身的特征也会导致来华留学生文化适应压力的差异。首先，从文化适应压力的来源可以发现，语言是一个重要因素，但目前来华留学生的汉语水平与实际需求之间存在巨大鸿沟（崔涛，沈博，2019）。一方面是来华留学生自身准备不足，另一方面高校的语言教育也往往更多关注语言教育的质量，教授一些中华文化的相关内容，而较少关注语言在社会文化中的使用，影响来华留学生的文化适应压力。其次，来华留学生的个性特点也是影响其文化适应压力的重要因素之一。研究表明，来华留学生的个人表现认同差异与关系认同差异与其抑郁水平呈显著正相关（胡玉婷，洪建中，刁春婷，2019）。研究还发现语言沟通能力并不能直接影响抑郁，而是以自我认同为中介产生的影响。这一结果提示我们在帮助来华留学生应对文化适应压力的过程中，应该更多的关注来华留学生的内部因素，比如人格特征、应对策略、动机类型、跨文化胜任力等等。

以上分析都是针对来华留学生文化适应压力的大小，总结以往研究可以发现，来华留学生都会感受到一定程度的文化适应压力，而来华留学生采取的应对策略能够缓解由于压力而导致的负面影响，并且能够调节压力与行为结果之间的关系(Alexander & Chi, 2020)。本文将在下一部分详细分析应对策略对文化适应压力的影响。

3 来华留学生文化适应压力的应对策略

3.1 应对策略的概念及测量方式

面对由于文化环境改变而导致的文化适应压力，留学生在发生上述情况的同时，如果没有良好的应对，可能会导致更严重的情绪困扰，例如焦虑、抑郁等情况(Liu et al.,2015)。而要应对压力，个体通常会做出认知和行为的改变来处理压力事件，将压力降到最低，以保持自己情绪的稳定性，这就是“应对策略”（Hu et al., 2018），它是个体内部因素与环境因素相互作用的结果。因此不同的来华留学生可能会采用不同类型的应对策略来缓解压力。关于应对策略的理论很多，其中应用最广的是压力应对认知理论（Lazarus & Folkman，1984），该理论认为个体会从内部和外部寻找资源来应对压力，其中内部资源主要是个体稳定的人格特征和认知特征，例如自我效能感和内部控制感等；而外部资源则是与环境相关的资源，比如从其他个体或团体中得到的社会支持。而个体面对压力事件时，通常会采用哪些具体的方式？按照应对策略的中心点，具体可以分为以“问题”为中心和以“情绪”为中心(Carver, 1989)。不同的应对策略之间没有优劣之分，面对不同的压力问题，个体会根据不同的适应情况选择不同的压力应对策略，其应对效果与个体的文化背景相关（Alexander & Chi, 2020）。研究者通常使用问卷进行测量，最常使用的是 Carver（1997）的应

对策略量表，该量表包括 28 个条目，其结果能够分为 3 类：以问题为中心的应对策略，以情绪为中心的应对策略以及适应不良的应对策略。

3.2 来华留学生文化适应压力的应对策略

来华留学在面临文化适应压力时，由于自身人格的不同会产生不同类型的压力应对方式，主要包括问题取向、情绪取向和回避取向三种方式，那么哪种方式是更为有效可行的应对策略？研究者使用问卷调查的方式，对压力应对策略与文化适应压力的关系进行了探索，发现压力应对方式确实在留学生文化适应结果与文化适应压力之间起中介作用（Ra & Trusty, 2015）。也就是说，即使出现了文化适应压力，采用合适的应对策略也可降低文化适应压力导致的不良结果。其中，情绪取向的应对策略与文化适应压力呈显著正相关，情绪取向的应对策略非但不能解决问题，反而会加强文化适应压力导致恶性循环。归结到具体的行为上，采用类似应对策略的留学生可能会由于文化适应压力，而与中国学生和管理人员发生口角冲突，甚至上升到肢体冲突（王冰一，赵国栋，2019）。

那么，什么样的来华留学生更有可能采用不良的应对策略？研究发现，男性来华留学生更有可能采用不良的应对策略，例如情绪取向，因为男性在选择应对策略时，常常会选择极端的方式，要么直接解决问题，要么否认存在问题，因此不会关心问题本身，也较少采用回避取向（张璐德，2020）。针对来华留学生采取何种应对策略来处理文化适应压力的实证研究不多，但从结果中可以看出，良好的应对策略是调节文化适应压力与其行为后果的关键因素，未来研究应该关注不同类型的应对策略对文化适应压力的持续影响。

4 总结与展望

4.1 贡献和启示

在理论层面，已有研究聚焦留学生群体的文化适应压力，提供了概念界定、测量工具、心理后果以及影响因素的理论探讨和实证依据，为后续关于深层机制与干预策略的研究奠定了理论基础。在实践层面，前人工作对文化适应压力的来源、表现形式及影响因素的剖析和证据，有助于政府管理部门、高等教育工作者、临床与咨询工作者、社会工作人员等更加全面而深入的理解来华留学生复杂多变的心理困境，开发和优化更有针对性和时效性的干预策略，从而更好的帮助来华留学生群体适应中国的环境、提升心理健康水平和主观幸福感，促进国际教育领域的文化交流。

4.2 局限与未来方向

既有研究存在以下局限。首先，目前关于来华留学生跨文化适应压力和应对策略的研究普遍采用问卷和访谈的方式，即使是纵向设计时间跨度也较短，而且只有前后测的比较，无法验证时间效应和因果关系。未来研究可在质化研究中确立来华留学生跨文化适应压力的精细指标，通过行为干预的方式，探索不同的应对策略对跨文化适应压力的积极作用；其次，由于研究群体集中于著名大学和外国语大学，因此关注的来华留学生大多是在中国发达城市学习和生活的群体，但

随着中国国际化教育程度的扩展和加深，更多地方高校为了帮助本土学生拓展国际视野，通过发放奖学金等方式吸引外国留学生。如果是从发达国家来华的留学生，在这些城市感受到的文化差异显然更大，而并没有研究者关注这一部分留学生的心理适应问题；再次，除了少数研究比较了来自不同地区留学生的心理和行为后果，多数研究是将来华留学生看成一个统一的群体，尚未区分和探讨母国文化与中国文化之间的相似性、差异性和文化距离对来华留学生跨文化适应的影响。未来研究应从这个角度细化研究群体，探究来自不同文化背景的个体（比如北美、西欧、东亚、非洲、大洋洲、一带一路沿线等国家和地区）在中国留学过程中面临的文化适应压力和有效的可行应对策略，从而为我国高等教育的国际化事业提供科学参考。

参考文献

崔涛&沈博.(2019).留学生跨文化适应问题的教学模式改革——评《来华留学生跨文化语言社会化研究》.*中国高校科技*(11),104.doi:10.16209/j.cnki.cust.2019.11.030.

丁学忠,王岩&肖易寒.(2019).生态系统理论视角下的来华留学生教育问题探析.*黑龙江高教研究*(02),94-97.doi:CNKI:SUN:HLJG.0.2019-02-019.

何俊国,吴嘉豪&何程程.(2020).关于一带一路新形势下来华留学生教育发展的思考.*当代教育实践与教学研究*(12),227-228.doi:10.16534/j.cnki.cn13-9000/g.2020.1411.

何培仪,张正珊,王颖,肖丹婷,丁春燕&曾凯.(2018).来华医学留学生跨文化效能及适应现状的调查.*护理研究*(20),3268-3270.doi:CNKI:SUN:SXHZ.0.2018-20-028.

胡玉婷,洪建中&刁春婷.(2019).跨文化沟通能力对来华留学生抑郁的影响：身份认同差异的中介作用.*心理科学*(04),942-948.doi:10.16719/j.cnki.1671-6981.20190425.

李娜&刘宝存.(2020).文化间性视域下我国高校来华留学文化育人探析.*黑龙江高教研究*(04),138-143.doi:10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2020.04.027.

李小红&彭文秋.(2020).改革开放后来华留学生教育发展的三次浪潮.*中国教育科学(中英文)*(03),106-118.doi:10.13527/j.cnki.educ.sci.china.2020.03.010.

李小瑞&王占军.(2020).基于深度访谈的来华留学生跨文化适应研究.*山东高等教育*(02),71-78.doi:CNKI:SUN:LGJY.0.2020-02-013.

刘阳春.(2018).高校留学生跨文化管理研究——评《来华留学生跨文化适应问题研究》.*新闻与写作*(05),116.doi:CNKI:SUN:XWXZ.0.2018-05-029.

马佳妮.(2018).“一带一路”沿线国家来华留学生就读经验研究.*比较教育研究*(04),19-28.doi:CNKI:SUN:BJJY.0.2018-04-003.

牟蕾,吴勇毅&李婷.(2019).“一带一路”国家来华留学生对中国形象的认知及传播.*青年研究*(05),86-93+96.doi:CNKI:SUN:QNYJ.0.2019-05-009.

许蕴文.(2019).基于思维差异的来华留学生思想教育工作思路与措施.*学校党建与思想教育*(04),76-78.doi:CNKI:SUN:XXDJ.0.2019-04-028.

申莉&韩宪洲.(2018).来华留学生中华文化认同教育探析.*黑龙江高教研究*(12),136-138.doi:CNKI:SUN:HLJG.0.2018-12-030.

王冰一&赵国栋.(2019).来华中亚留学生跨文化适应危机及对策.*黑龙江高教研究*(02),35-38.doi:CNKI:SUN:HLJG.0.2019-02-007.

杨晓平&王孙禺.(2018).北京高校留学教育环境的实证研究:基于国际学生就读满意度的视角.*清华大学教育研究*(03),93-98.doi:10.14138/j.1001-4519.2018.03.009306.

张璐德."来华留学生文化距离感知、文化适应压力与应对策略的关系." *智库时代*.15(2020):181-182.doi:CNKI:SUN:ZKSD.0.2020-15-090.

赵彬&朱志勇.(2019).来华留学生的自我呈现:途径与机制.*比较教育研究*(08),99-106.doi:CNKI:SUN:BJJY.0.2019-08-013.

An,R.,&Chiang,S.Y.(2015).International students' culture learning and cultural adaptation in China. *Journal of multilingual and multicultural development*, *36*(7), 661-676.

Belyavina,R.(2013).US students in China: Meeting the goals of the 100,000 strong initiative. *NewYork: Institute of International Education*.

Ding,X.(2016).Exploring the experiences of international students in China. *Journal of Studies in international Education*, *20*(4), 319-338.

English,A.,&Chi,R.(2020).A Longitudinal Study on International Students' Stress, Problem Focused Coping and Cross-Cultural Adaptation in China. *Journal of International Students*, *10*(S(1)), 73-86.

English,A.S.,&Zhang,R.(2020).Coping with perceived discrimination:A longitudinal study of so journers in China. *Current Psychology*, *39*(3), 854-869.

Jiani,M.A.(2017).Why and how international students choose Mainland China as a higher education study abroad destination. *Higher Education*, *74*(4), 563-579.

Liu,Y.,Chen,X.,Li,S.,Yu,B.,Wang,Y.,&Yan,H.(2016).Path analysis of acculturative stress components and their relationship with depression among international students in China. *Stress and Health*, *32*(5), 524-532.

Verbik,L.,&Lasanowski,V.(2007).International student mobility: Patterns and trends. *World Education News and Reviews*, *20*(10), 1-16.

Wen,W.,Hu,D.,&Hao,J.(2018).International students' experiences in China: Does the planned reverse mobility work?. *International Journal of Educational Development*,*61*,204-212.

Yu,B., Chen, X., Li, S., Liu, Y., Jacques-Tiura, A.J., & Yan, H. (2014). Acculturative stress and influential factors among international students in China: A structural dynamic perspective. *PloS one*, *9*(4), e96322.

The Acculturative Stress of International Students in China and Coping Strategies

XU Erjia[1]， LIAO Sihua[1]， HU Xiaomeng[1]

（[1]Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872）

Abstract : With the deepening of educational globalization and pushing of The Belt and Road policy, the number of international students coming to China has been increasing, meanwhile the sources of nationality have also become more diverse. However, they may face a series of social, cultural and psychological challenges, which may lead to acculturative stress. Failure to choose appropriate coping strategies may negatively affect the mental health of international students in China. Our current work reviews the sources, manifestations and influencing factors of acculturative stress of international students in China from the perspective of cultural psychology, and discusses what kinds of coping strategies are more effective to coping with acculturative stress. Currently, novel coronavirus epidemic continues to ravage the world, it is our hope that this integrated review would help us better understand and cope with severe challenges faced by international students in China, enhance the international management practice of Chinese higher education and shape the international image of Chinese higher education in the world stage.

Keywords: International Students in China, The Belt and Road policy, acculturative stress, coping strategy, International Management